



GUIÓ de VIATGE A MALASIA

**IB3 RADIO
BALEARS FA CIÈNCIA**

4 de juny de 2016

La GASTRONOMIA, és importantíssima a Malàisia, dona la sensació que sempre mengen. La salutació típica no es Com estàs?, si no *suda makan?* (Has menjat?). Mescla de diferents cultures orientals (Xina, Malàisia, India) fins i tot tocs de cuina mediterrània, amb el pas dels portuguesos. Les millors èpoques són l'any nou xinès (gener, febrer), el Depavali (india) o el ramadan (juliol - agost). Els aromes de les espícies es mesclen amb grans matèries primeres donant um resultat magnífic. Durant el RAMADAN, la gent no cuina i a posta de sol a qualsevol lloc del país es munten autèntics festivals de menjars. Diferents cultures pots beure cervesa xinesa i menjar musulmà o indi. Món apart són les fruites.

INTRO I UBIACIÓ

Malàisia és un estat l'Àsia Sud-oriental. Consta de tretze estats i tres territoris federals, amb una àrea de 329.847 km² La seva capital és **Kuala Lumpur**. Té una població de vint milions d'habitants distribuïda en un territori dividit en dues regions Malàisia Peninsular es troba a la península Malaia i limita al nord amb Tailàndia i al sud amb Singapur. La de Malàisia Oriental, per la seva banda, està situada a la zona septentrional de Borneo i limita al sud amb Indonèsia i al nord amb Brunei. És a prop de l'equador i el seu clima és tropical.





Cuina

La Gastronomia de Malàisia reflecteix clarament els aspectes multi racials de Malàisia. Hi ha diferents grups ètnics a Malàisia i aquest efecte es veu reflectit en els seus plats ja que es deriven d'influències ètniques múltiples.

El menjar malaia es caracteritza per l'ús abundant de **xili i la llet de coco**. Un menjar malaia consisteix bàsicament en un únic plat d'arròs i diversos plats servits al mateix temps en diferents bols

El principal és l'arròs que té una tendència predominant a Malàisia així com en la majoria dels països de la regió. L'arròs menjat a Malàisia és una varietat local d'arròs amb característiques de fragància específiques. La qualitat del gra (sol ser de gra llarg) és similar al basmati emprat en els plats biryani (Curs de cuina indu al basmati amb Shahin Awal del Restaurant Basmati (C/ Caro nº 7 de Palma) L'arròs de gra curt d'origen japonès ha anat penetrant lentament en les dietes dels malais, amb la influència dels sushis

Els fideus són un altre dels ingredients molt populars. Bàsicament són elaborats amb farines d'arròs, alguns es presenten pre-cuinats per a la seva venda. També n'hi ha fets amb base de soja.

Com a curiositat la cuina asiàtica es caracteritza per fer pans sense llevat, a forns amb molta temperatura o fets a la pella (tandoori o pita) . No obstant el pa a l'estil occidental és una característica que va guanyant acceptació a poc a poc entre les noves generacions.

Alguns dels plats més coneguts a la cuina Malàisia i que són habituals als restaurants de cuina malasia que podem trobar :

Satay (carn a la planxa en pinxos)

Nasi lemak (literalment arròs en crema) és potser el plat nacional de Malàisia.

Peix assem (és peix cuinat amb salsa de assem (tamarinde).

Nasi Goreng (un tipus d'arròs fregit, tradicional que s'assaboreix junt amb peix fregit (generalment verat), es pot incloure algunes anxoves fregides.

Carris



Restaurants Malaios a Mallorca.

- Koh..... C/Servet 15, | Santa Catalina, 07013 Palma de Mallorca
- Kopitiam Soller.
- Restaurante Maothai Palma : Carrer Joan miró

Si ampliam “ La carta” per proximitat podem trobar molts de restarants de cuina thai

Recepta donada per un alumne de Palic, en un jornada de cuina internacional realitzada fa uns anys a l’Institut de sóller.

--- Nasi Goreng (Pollo con arroz) --

INGREDIENTES:

- 1 pollo de 1,200 kg aproximadamente;
- 400g de arroz o fideos ;
- 6 cucharadas de aceite;
- 1 ramillete de hierbas (1 puerro, 1 hoja de laurel unas ramitas de perejil); • 2 cebollas en rodajas gruesas;
- 2 dientes de ajo cortados en rodajas;
- 200 g de gambas hervidas;
- 200 g de colas de cigalas hervidas;
- 100g de jamón dulce cortado en una sola loncha;
- 1 cucharada de comino molido:
- 1/2 guindilla picada;
- 1 pizca de macis; 1 pimiento cortado en tiras; Sal



Para la mantequilla de anchoas:

20 g de mantequilla

- 1 filete de anchoa.

PREPARACIÓN:

Limpiar bien el pollo y ponerlo a cocer entero (sin el cuello y las patas) con agua salada y con un ramillete de hierbas aromáticas compuesto por puerro, perejil y la hoja de laurel atados con un hilo. Apenas esté cocido, retirar el pollo de la cacerola, trincharlo, eliminando los huesos y la piel y luego cortar la carne en trozos lo más regulares posible. Filtrar el caldo de cocción y ponerlo en una cacerola, llevarlo nuevamente a ebullición y hervir en él el arroz "al dente", luego escurrirlo y reservar. Preparación de la mantequilla de anchoas: desalar el filete de anchoa, luego pasarlo por la batidora eléctrica junto con veinte gramos de mantequilla ablandada. A continuación pasarla por un tamiz fino y conservarla en un cuenco en la nevera antes de usarla. Calentar el aceite en una cacerola y poner a dorar las cebollas y el ajo cortados en rodajas. Agregar el arroz y dorarlo a fuego fuerte, mezclando sin cesar. Cuando el arroz se haya secado, agregar las gambas y las cigalas hervidas, así como el jamón dulce cortado en dados. Añadir además el pimiento cortado en tiras, el comino, la macis, la guindilla picada, la mantequilla aromatizada y, finalmente, las trozas de pollo hervidos, que será suficiente dejar en la cacerola el tiempo necesario para que se calienten.

En Indonesia se acostumbra servir el "Nasi goreng" con diferentes acompañamientos: huevos fritos espolvoreados con perejil picado; plátanos fritos cortados en rodajas; coco rallado y otras pequeñas delicadezas,



Juan L. Fernández
CUINER



Arròs Biryani del Xef Shahin Awal.

Ingredients per a unes 15 – 20 persones

4 cullerades grosses de mantega Ghlee (mantega clarificada), 2 cullerades (de postres) de gingebre fresc mòlt. 2 cullerades (de postres) d'all fresc mòlt. 30 llavors de cardamom verd i 20 claus d'espècia Una branca de canyella, 2 cebes grosses i 4 fulles de llorer . Pebre bo blanc 1 cullerada i 5 cullerades (de postres) de sal, 2 unitats de nou moscada i 4 flors de nou moscada. 2 cullerades (de postres) de cilantre i 1 cullerada (de postres) de comí. 10 tasses d'arròs Basmati. 17 tasses d'aigua calenta. 300 grams de iogurt natural . 6 pitreres de pollastre tallades a daus grossos i marinades el dia abans amb iogurt natural i pebre bo negre.

Elaboració: Posarem la mantega a fondre al foc i li posarem l'all, el gingebre, el cardamom, el clau, el llorer i la canyella. Tot a sofregir a foc fluixet. Després de sofregir uns minuts afegirem la ceba i ho feim sofregir sense deixar de remenar . Picarem al moment la nou moscada, les flors de nou moscada, el comí, el cilantre i el pebre bo blanc . Tot aquest picat l'afegim al sofregit . Seguidament afegim el pollastre. Coure a foc mitjà. Afegirem la sal.



En aquest moment afegim l'arròs , prèviament rentat davall l'aigua i li pegam una remenada. Afegim el iogurt.

Tot d'una afegim l'aigua i ho feim coure fins que aquesta estigui casi evaporada. L'arròs a d'esser ben cuit. Després deixam l'olla tapada i fora del foc deu minuts abans de servir.



Llibres recomants:

El gran libro de los frutos exòticos. Everest

Mangostán. Una de ses fruites exòtiques mes apreciades. Conte molt de sucre amb lo que el seu valor nutritiu molt alt . molt comuna a la cuina malaya



Carambola. Originaria de malasia. Decoració. Vitamina c

